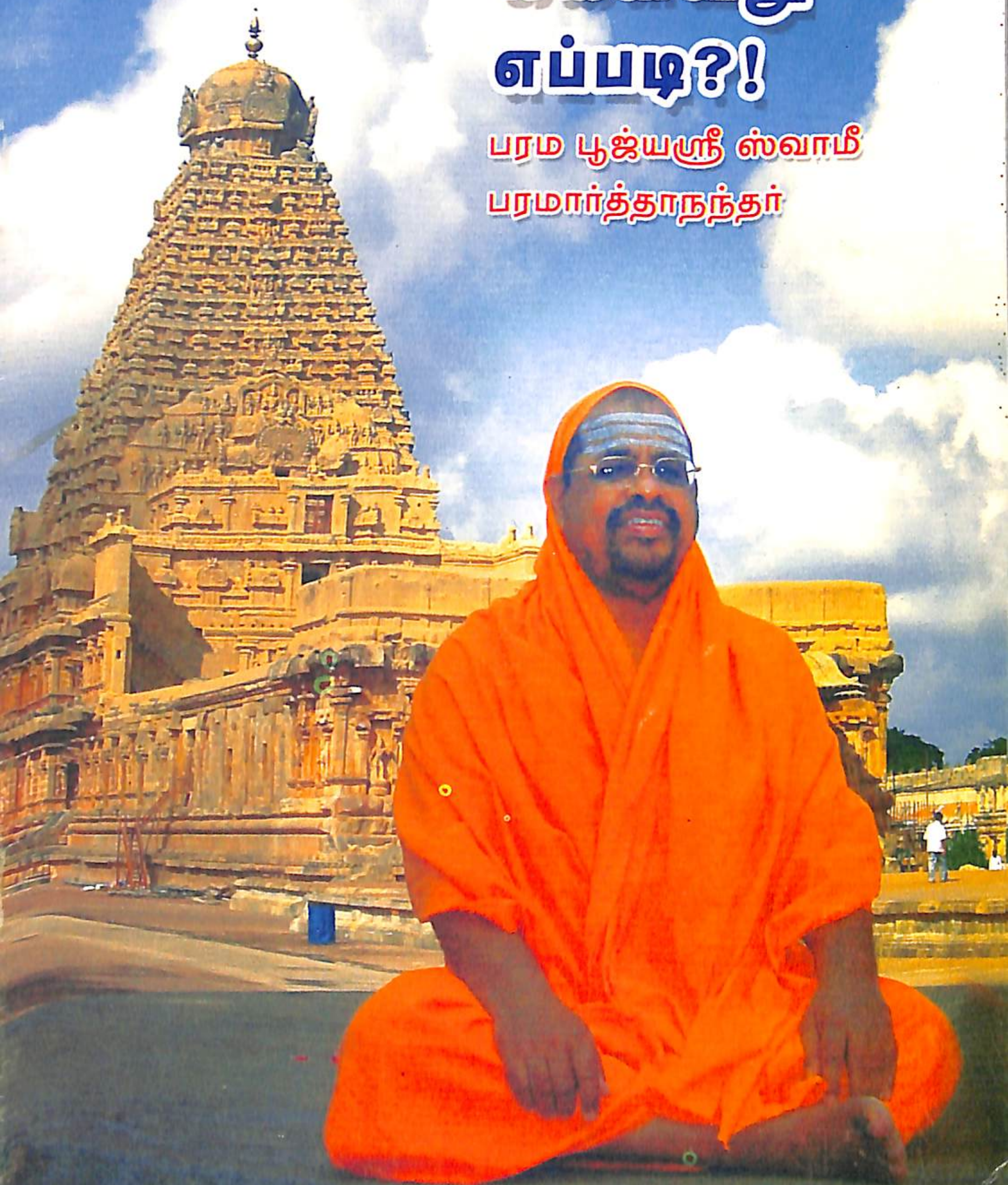
கவலையைக் களைவது எப்படி?!

பரம பூஜ்யஸ்ரீ ஸ்வாமீ
பரமார்த்தாநந்தர்



ஓம்
ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

கவலையைக் களைவது எப்படி?

பரமபூஜ்ய ஸ்ரீஸ்வாமீ பரமார்த்தாநந்தர்
(2001, ஆங்கிலப்புத்தாண்டு அருளுரை)





வேதாந்த சாஸ்த்ர ப்ரசார ட்ரஸ்ட் (பதிவு : 226/1992)
ஸ்ரீஸ்வாமீ சித்பவாநந்த ஆச்ரமம், த.பெ.எண். 23,
சத்திரப்பட்டி சாலை, வேதபுரீ, தேனி-625 531. ☎+91-4546-253908
e-mail:swamiomkarananda@yahoo.com/gmail.com
www.vedaneri.com

ஓம்
ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

त्वमेव माता च पिता त्वमेव त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देव देव ॥

பரமபூஜ்ய ஸ்ரீஸ்வாமீ பரமார்த்தாநந்தர் அவர்கள் அடியேனுடைய அருள்ஞானகுருநாதர். ஒப்புயர்வற்ற மெய்யறிவும், மெய்ப்பண்பும் ஒருங்கே நிறையப் பெற்றவர். 25 ஆண்டுகளாக அவர் ஆற்றிவரும் அருளுரைகள் ஆயிரக்கணக்கான உள்ளங்களை ஒழுங்குபடுத்தி, உயர்த்தி வருகின்றன.

கடந்த ஆங்கிலப் புத்தாண்டில் சென்னை ஆழ்வார்ப் பேட்டை ஆஸ்திகஸமாஜ அரங்கத்தில் 'Stop Worry' என்ற தலைப்பில் ஆங்கில மொழியில் அவர் வழங்கிய அருளுரை, அவர் வழங்கிய பல்வேறு அருளுரைகள் எனும் மணிமகுடத்தில் பதிக்கப்பட்ட மற்றொரு மணியாகும். தமிழ் மட்டுமே அறிந்த மக்களும் இச்சிறந்த அருளுரையை அறியவேண்டும் எனும் நோக்கில் இதனைத் தமிழில் மொழிபெயர்த்து வெளியிடுவதில் பெரும் மகிழ்வு அடைகிறோம்.

நமது மெய்யன்பர் உயர்திரு ந.மாதவன், மதுரை அவர்கள் பேரன்புடனும், பேரார்வத்துடனும், ஒலிநாடாவிலிருந்து கேட்டு அழகாக மொழிபெயர்த்திருக்கிறார். அவர் மேலும் இது போன்ற சிறந்த அருளுரைகளை மொழிபெயர்த்து, தமிழ் மக்களுக்கு வழங்கவேண்டுமென்று எமது வழிபடுதெய்வம் ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தியை மனம், மொழி, மெய்களால் ப்ரார்த்தித்து மனமார வாழ்த்துகிறேன்.

இந்நூலைப் படித்து உணரும் மெய்யன்பர்கள் அனைத்துத் துன்பங்களிலிருந்தும் நிச்சயமாக விடுபடுவார்கள் என்பது உறுதி. இந்நூலை வெளியிட ஒத்துழைப்பு நல்கிய வேதாந்த ஶாஸ்த்ர ப்ரசார ட்ரஸ்ட் அறங்காவலர் குழுவுக்கும் எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

ஸ்ரீ குருவை வணங்கி அனைவரையும் வாழ்த்துகிறேன்.

ईश्वरो गुरुरात्मेति मूर्तिभेदविभागिने ।
व्योमवद्व्याप्तदेहाय दक्षिणामूर्तये नमः ॥

ஓம் நமோ நாராயணாய.

பேரன்புடன்,
ஸ்வாமீ ஓங்காராநந்த
21-9-2001, தேனி

ஓம்

ஸ்ரீகுருப்யோ நம:

ஸதாசிவ ஸமாரம்பாம் சங்கராசார்ய மத்யமாம் ।
ஆஸ்மதாசார்ய பர்யந்தாம் வந்தே குருபரம்பராம் ।।

ஆங்கிலக் கணக்கின்படி இன்று ஒரு மிக முக்கியமான நாள். இன்று ஒரு புதிய வருடம், ஒரு புதிய நூற்றாண்டு, புதிய ஆயிரமாண்டு துவங்குகிறது. சென்ற ஆண்டே மக்கள் இதைக் கொண்டாடிவிட்ட போதிலும் உண்மையில் இவற்றின் துவக்கம் இன்றுதான். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் இந்தப் புத்தாண்டு, புதிய நூறாமாண்டு, புதிய ஆயிரமாண்டு உங்கள் வாழ்க்கையில் வளத்தையும், நலத்தையும் கொடுக்க வேண்டுமென்று எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். எந்தப் புதிய ஆண்டின் துவக்கமாக இருந்தாலும், மக்கள் வரும் காலத்தில் வளத்தையும், தங்கள் கஷ்டங்களின் முடிவையும் வேண்டி ப்ரார்த்தனை செய்கின்றனர்.

எல்லோருக்கும் ஏதேனும் ப்ரச்னைகள், நீண்டகால அல்லது குறுகிய காலப் ப்ரச்னைகள் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. அவற்றினின்று விடுபடுவதே அனைவரின் விருப்பமாக உள்ளது. இவற்றில் ஒரு ப்ரச்னை மனித இனத்திற்கே பொதுவானதாக உள்ளது என்பது என் கருத்து. இந்த ப்ரச்னை தீராத ஒன்றாகத் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அது ப்ரச்னைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுதல் என்ற ப்ரச்னை ஆகும்.

ப்ரச்னைகள் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடலாம். மகனோ அல்லது மகளோ, பணமோ, உடல்நலமோ ஒருவரது ப்ரச்னைக்குக் காரணமாக அமையலாம். இந்தப் ப்ரச்னைகள் ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபட்டதாக உள்ளது. இவற்றில் ஒரு ப்ரச்னை எல்லோருக்கும் பொதுவானதாகக் காணப்படுகிறது. அது ப்ரச்னைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுவது. இந்தக் கவலை முடிவின்றித் தொடர்வது போல் காணப்படுகிறது. ஏனெனில் ஒரு ப்ரச்னையின் முடிவில் மற்றொரு ப்ரச்னை எழுந்து கொண்டே

இருக்கின்றது. 'கத்தி போச்சு வாலு வந்தது' என்று கூறுவது போல், போன ப்ரச்னையின் இடத்தில் மற்றொரு ப்ரச்னை தோன்றுகிறது. எனவேதான், கவலை என்பது எல்லோரிடத்திலும் தொடர்கதையாகக் காணப்படுகிறது.

ஒவ்வொருவரும் முதலில் இதை வெல்ல வேண்டும். கவலைப்படுதல் என்பது ஒரு ப்ரச்னையாக மட்டுமின்றி மற்ற ப்ரச்னைகளைத் தீர்க்கும் முயற்சிக்கு ஒரு தடையாகவும் விளங்குகிறது. எனவே, இந்தக் கவலை என்பதைப் பற்றி சற்று ஆராயலாம் என எண்ணுகிறேன். அதற்கேற்றாற்போல் இன்று "ஜனவரி பர்ஸ்ட்" என்ற நாளாகத் திகழ்கிறது. இதன் பொருள் 'கவலையை முதலில் கவனி' என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. அதன்பின் எந்த ப்ரச்னையையும் தீர்க்கும் ஆற்றல் நமக்கு ஏற்படும்.

முதலில் கவலைப்படுதல் என்பதன் தீமையை நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது எவ்வளவு ஆபத்தானது, நமக்குத் தீங்கிழைக்க வல்லது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். இதைப் புரிந்து கொள்ளும் நோக்கோடு, கவலை என்பதன் தன்மைகளைப் பற்றிச் சற்று ஆராய்வோம்.

கவலை - நான்கு நிலைகள்

கவலை நான்கு நிலைகளில் நம்மை ஆட்கொள்கிறது. கவலை தோன்றுவதற்குப் பல காரணங்கள் - மகனோ, மகளோ, மருமகளோ, மாமனாரோ, பணமோ - உள்ளன. கவலை தோன்றுவதற்க் காரணமாக உள்ள இவற்றை நாம் கவலையின் காரணம் அல்லது "கவலைக்குரிய பொருள்" என்று அழைக்கலாம்.

முதல்நிலை - குடிபுகுதல் (Occupation)

கவலையின் முதல் நிலையில் அல்லது முதற்கட்டமாக இந்த கவலைக்குரிய பொருளானது, தான் விரும்பும் நேரத்தில் நமது மனத்தில் இடம் பிடித்துக் கொள்கிறது. உண்மையில் அந்தக் கவலைக்குரிய பொருளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதை நாம் முடிவு

செய்வதில்லை. இவ்வாறு சிந்திப்பது நமது விருப்பத்தினால் அல்ல. மாறாக, கவலைக்குரிய பொருளைப் பற்றிய எண்ணங்கள் தாமாகவே நமது மனத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கின்றன. இந்த ஆக்ரமிப்பு, ஒரு சொற்பொழிவைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது கூட நிகழலாம். திடீரென்று ஒரு கவலை தோன்றி ஆக்ரமித்துக் கொள்கிறது. இந்தக் கட்டம் முதலாவதாகும். இதை நுழைதல் அல்லது புகுதல் என அழைக்கலாம். இந்தக் கட்டத்தில் கவலைக்குரிய பொருள் மனதில் புகுந்து ஒரு இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்கிறது.

இவ்வாறு கவலைக்குரிய பொருள் மனதில் இடம் பிடித்துக் கொண்ட அந்த நேரத்திலேயே நாம் தோல்வியடைந்து விடுகிறோம். இந்த முதற்கட்டத்திலேயே நாம் தோற்கடிக்கப்பட்டு விடுகிறோம். ஏனெனில், ப்ரச்னை அது விரும்பும் நேரத்தில் நம் மனதில் நம் அனுமதி இன்றிக் குடியேறிவிடுகிறது. இப்பொழுது கூறுங்கள், நம் மனதிற்கு தலைவன் யார் என்று?

நமது புனித நூல்களில் மனது நமது அந்தக்கரணம் என்று, அதாவது, நமது கருவி என்று கூறப்பட்டுள்ளது. நாம்தான் அந்த மனதை எங்கு உபயோகிக்க வேண்டுமோ அங்கு உபயோகிக்க வேண்டும். ப்ரச்னை தன் விருப்பம் போல் மனத்தை ஆக்ரமிக்கையில் அது தலைவனாக ஆகிவிடுகிறது. அதன்பின் மனதின்மேல் ஆதிக்கம் செலுத்தும் தலைவனாக நான் இருப்பதில்லை. என்னுடைய சுதந்திரத்தை நான் இங்கு இழந்து விடுகிறேன். ஆக முதற்கட்டம் என்பது ப்ரச்னை மனதில் குடிபுகுவதாகும். இதனால் ஏற்படும் இழப்பு என்ன? எனது சுதந்திரமும், தலைவன் - ஆள்பவன் என்ற நிலையும் அழிக்கப்படுவது தான்.

இரண்டாவது நிலை - துயருக்கு ஆளாதல் (Victimization)

இரண்டாவது கட்டம் என்ன? நம் மனதிற்குள் நுழைந்த ப்ரச்னை எவ்வளவு காலம் மனதில் இருக்கலாம் என்பது எனது முடிவுக்குட்பட்டதாக இருப்பதில்லை. மாறாக, அது ப்ரச்னையின்

முடிவுக்குட்பட்டதாக இருக்கிறது. மனதில் நுழையும் நேரத்தை மட்டுமல்லாது, அங்கு குடியிருக்கும் காலத்தையும் ப்ரச்னையே முடிவு செய்கிறது. ப்ரச்னை மனதில் குடியிருக்கும் காலம் ஐந்து நிமிடங்களோ அல்லது சொற்பொழிவு முடியும் வரையோ இருக்கலாம். (அது உங்களுக்கு மட்டும் ப்ரச்னை அல்ல, எனக்கும் தான். ஏனெனில் எனது சொற்பொழிவை நீங்கள் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்களா இல்லையா என்பது எனக்குத் தெரியவராது.)

இந்த இரண்டாவது கட்டத்தில், ப்ரச்னை மனதில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. அது மனதைக் குடைந்து கொண்டே இருக்கையில் விரும்பத்தகாத உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாட்டிற்கும் காரணமாக அமைகிறது. பயம், கசப்பு, சுய இரக்கம், நிலைகுலைதல், உலகில் உள்ள - கடவுள் உட்பட - எல்லோர் மீதும் கோபம் முதலானவை ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறு மனதில் புகுந்து நீண்ட நேரம் குடிகொண்டு விரும்பத்தகாத உணர்ச்சிகளை ப்ரச்னை ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த இரண்டாவது கட்டத்தை நான் துயருக்கு ஆளாதல் (Victimization) எனப் பெயரிடுகிறேன். ப்ரச்னை விரும்பத்தகாத உணர்ச்சிகளைத் தோற்றுவித்து, என்னைத் துயருறச் செய்கிறது. இவ்வாறு விரும்பத்தகாத ஆரோக்யமற்ற உணர்ச்சிகளை ஏற்படுத்துவதனால் நமது மனதின் ஆரோக்யம் கெடுகிறது. இந்தத் தீய உணர்ச்சிகள் எல்லாம் அமிலத்தைப் போன்றவை. அவை மனத்தை அரித்துவிடும். இந்தத் தீய உணர்ச்சிகள் கசப்புணர்ச்சிகளாக இருக்கின்றன. இந்தத் தீய உணர்ச்சி எதுவானாலும் அது மனத்தின் ஆரோக்யத்தை முதலில் சிதைத்து விடுகிறது. இந்த உணர்ச்சிகள் மேலும் தொடருமேயானால் உடல் ஆரோக்யமும் நலிந்து விடும். நீண்டநாள் கவலை இறுதியில் மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் நோய்களைத் தோற்றுவித்துவிடும்.

ஆக, முதல் நிலை என்பது குடிபுகுதல், அப்போது சுதந்திரம் பறிக்கப்படுகிறது. இரண்டாவது கட்டம் துயருக்கு

ஆளாதல். இந்தக் கட்டத்தில் எனது மன, உடல் ஆரோக்யம் சிதைக்கப்படுகிறது.

மூன்றாம்நிலை - முடக்கம் (Immobilization)

மூன்றாவது கட்டம் என்ன? கவலையும் தீய உணர்ச்சிகளும் மனதில் குடிபுகுந்த பின் அறிவு என்ற செல்வமும், ப்ரச்னைகளைத் தீர்க்கக் கூடிய திறமையும் பாதிக்கப்படுகின்றன. ஏனெனில் இந்தத் தீய உணர்ச்சிகள் என்னைத் தொந்தரவு செய்யும் பொழுது சிந்திக்கும் திறன் எனக்கு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. எனவே என்னிடம் உள்ள சக்திகளைத் திரட்டி ப்ரச்னையைத் தீர்க்கும் வழிமுறையைக் காண இயலாது போய்விடுகிறது. இது கிருமியால் பாதிக்கப்பட்ட கணிணிக்கு ஒப்பாகும். "Virus" என்பது "Vital Information Resources Under Siege" என்பதன் சுருக்கம் ஆகும்.

ஆரோக்கியமற்ற, தீய உணர்ச்சிகள் மனதை ஆட்கொள்ளும் பொழுது, எவ்வளவுதான் வேதாந்தம் படித்திருந்தாலும், அறிவுடையவனாயிருந்தாலும் நான் உணர்ச்சிகளின் ஆதிக்கத்திலிருந்து மீண்டு, எனது அறிவை உபயோகிக்க இயலாது என்பதை நீங்கள் காணலாம். ஸ்ரீ க்ருஷ்ணர் கூறுவது போல்,

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।
सङ्गात् सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ।।
क्रोधाद्भवति संमोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ।।

த்$_4$யாயதோ விஷயாந்பும்ஸ: ஸங்க$_3$ஸ்தேஷூபஜாயதே ।
ஸங்க$_3$ாத்ஸஞ்ஜாயதே காம: காமாத்க்ரோதோ$_4$ऽபி$_4$ஜாயதே ।।
க்ரோத$_4$ாத்$_3$ப$_4$வதி ஸம்மோஹ: ஸம்மோஹாத்ஸ்ம்ருதிவிப்$_4$ரம: ।
ஸ்ம்ருதிப்$_4$ரம்ஶாத்$_3$ பு$_3$த்$_3$தி$_4$நாஶோ பு$_3$த்$_3$தி$_4$நாஶாத்ப்ரணஶ்யதி ।।

பொருள்களை நினைப்பதால் பற்றுண்டாகிறது. பற்று ஆசையாகப் பரிணமிக்கிறது. ஆசை சினமாக வடிவெடுக்கிறது. சினத்தால்

மனக்குழப்பம்; குழப்பத்தால் நினைவின்மை; நினைவு நாசத்தால் புத்திநாசம்; புத்தி நாசத்தால் மனிதன் அழிகிறான்.

எனது அறிவுச் செல்வம் எனக்குப் பயன்படுவதாக இல்லை. எனது அறிவும் சக்தியும் செயலிழந்து போகின்றன. இந்தக் கட்டத்தை முடக்கம் அல்லது முடக்க நிலை (Immobilization) எனக் கூறலாம். இந்தக் கட்டத்தில் நான் முடக்கப்பட்டுவிடுவதால் என்னிடம் உள்ள அறிவையும் இதர திறன்களையும் பயன்படுத்தி ப்ரச்னையை தீர்க்கும் வழியைக் காண இயலாது. நான் முடக்கப்பட்டு விடுகிறேன், ஏனெனில் எனது மனம் என் வசம் இல்லை.

இந்த முடக்க நிலையை அடைந்தவுடன் என்னால் தீர்வைப் பற்றிச் சிந்திக்க இயலாது. எனவே அந்த ப்ரச்னையைத் தீர்க்க வழிகோலும் விடைகள் எனக்குக் கிடைக்காமல் போய்விடுகின்றன. இந்த நிலையினால் ஏற்படும் கேடு, ப்ரச்னை தீர உதவும் வழிகள் அழிக்கப்படுவதுதான்.

மீண்டும் இம்மூன்று நிலைகளை, கட்டங்களை, நினைவு படுத்திக்கொள்வோம். குடிபெயரும் முதற் கட்டத்தில் சுதந்திரம் பறிக்கப்படுகிறது. துயருக்கு ஆளாதல் என்ற இரண்டாவது கட்டத்தில் ஆரோக்யம் அழிக்கப்படுகிறது. மூன்றாவது கட்டமான முடக்க நிலையில் ப்ரச்னைக்கான விடைகள் அழிக்கப்படுகின்றன.

நான்காம் நிலை - விரயமாதல் (Dissipation)

இறுதியான நான்காவது கட்டம் என்ன? என்னுடைய மனமும், புத்தியும் எனது ஆளுகைக்கு உட்படாததால் ப்ரச்னைக்குரிய விடையைச் சிந்திக்க இயலாது என்பது மட்டுமல்ல, மற்ற எந்த ஆக்கபூர்வமான செயலிலும் ஈடுபட முடியாமல் போய்விடுகிறது.

எந்த ஆக்கபூர்வமான வேலைக்கும், முன்னர் அதைப்பற்றிச் சிந்தித்தல் அவசியம். அந்த ஆக்கபூர்வ செயலுக்கு முன்னர் எனது புத்தி மீது எனக்கு ஆதிக்கம் இருத்தல் என்பது அத்யாவசியம். எனது மனமும், புத்தியும் எனது வசம் இல்லாமற்

போவதால் விரும்பிய வண்ணம் எந்த ஒரு ஆக்கபூர்வமான வேலையையும் செய்ய இயலாமல் போய்விடுகிறது. எனது வாழ்க்கை எந்திரத்தனமாக மாறிவிடுகிறது. ஏனெனில் எனது மனதில் ப்ரச்னையே எந்த நேரமும் குடிகொண்டிருக்கின்றது. இதை இருப்பு இல்லா இருப்பு என்று கூறலாம். (Living in absentia) எனது வாழ்க்கை ஒரு விலங்கின் வாழ்க்கை போலவே மாறிவிடும். ஏனெனில் விலங்கினங்கள் வாழ்க்கையில் சிந்தனை என்பது கிடையாது. என் வாழ்வும் சிந்தனையற்றதாய், ஆக்கபூர்வமற்றதாய், புதிய படைப்புகள் ஏதும் செய்யும் ஆற்றலற்றதாய் இருக்கும்.

இறந்தகாலம் கடந்துவிட்டது. அது இப்பொழுது இல்லை. வருங்காலம் வரப்போகும் ஒன்று. எனவே அது இப்பொழுது இல்லை. ஆனால் இப்பொழுது இருப்பது நிகழ்காலம் ஒன்றுதான். நமக்குக் கிடைத்திருப்பது இந்த நிகழ்காலம் ஒன்றுதான். நிகழ்காலம் கடவுள் நமக்கு அளித்துள்ள பரிசு ஆகும். ஒரு புத்தாண்டில் கொடுக்கப்படும் பரிசு போல, உண்மையில் கடவுள் நமக்கு அளித்துள்ள பரிசு, அன்பளிப்பு, புத்தாண்டுப் பரிசு (Present) இந்த நிகழ்காலம்தான். கவலைப்படும் மனிதன் இந்த நிகழ்காலத்தையும் இழந்துவிடுகிறான். எனவே வாழ்க்கை இவ்வாறு வீணாகிவிடுகிறது. ஆக, கவலையின் நான்காவது கட்டத்தில் நமது வாழ்க்கையும் பொன்னான காலமும் வீணாக்கப்பட்டுவிடுகிறது.

இப்பிறவி தப்பினால் எப்பிறவி வாய்க்குமோ என்று கூறுகிறோம். நமது வாழ்நாளோ குறுகியது. மனிதப்பிறப்போ பெறுதற்கரியது. அடுத்த ஜன்மம் என்ன என்பது எனக்குத் தெரியாது.

இந்தப் பொன்னான காலத்தை நான் எப்படி வீணாக்க முடியும்? கவலை காலத்தைக்கழித்து விடுகிறது. கவலையின் இந்த நாலாவது கட்டத்தில் நமது வாழ்க்கையே பாழடிக்கப்பட்டுவிடுகிறது. விரயமாதல் நான்காவது கட்டம்.

கவலையின் நான்கு கட்டங்களில் நான்கு விதமான அழிவு ஏற்படுகிறது. குடிபுகும் நேரம் சுதந்திரம் இழக்கப்படுகிறது. துயருறும் நிலையில் ஆரோக்ய இழப்பு ஏற்படுகிறது. முடக்க

நிலையில் ப்ரச்னைக்குரிய தீர்வு அழிக்கப்படுகிறது. நான்காவதாக, விரய நிலையில் வாழ்க்கையே வீணாகிவிடுகிறது.

இத்தகைய பயங்கரமான கவலையைப் பற்றி நாம் கவனமாக சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லை. இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் நாம் கவலையைப் பற்றிக் கவனம் கொள்வதில்லை என்பது மட்டுமல்லாது கவலைப்படுதல் நமது கடமை என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒரு பொறுப்புள்ள பெரியவர் என்று ஒருவர் தன் நிலையை வெளிப்படுத்துவதற்கு, அவர் தனது பேரக்குழந்தைகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதாக இருக்கிறது. இவ்வாறு கவலைப்படுதல் நமது கடமை என்று நினைப்பது மிக வேடிக்கையாக இருக்கிறது.

"அவன் கவலை இல்லாமல் இருக்கிறான்" என்று கூறுவதைக் கேட்கிறோம். இவ்வாறு கூறுவது அவர் பொறுப்பில்லாமல் இருக்கிறார் என்ற பொருளில். எனவே நீங்கள் பொறுப்புள்ளவர் என்பதை நிரூபிப்பதற்காக நீங்கள் கவலைப்பட்டாக வேண்டியிருக்கிறது.

இந்தத் தவறான அறிவு துரத்ருஷ்டவசமானது. உங்கள் பொறுப்புணர்ச்சியை வெளிப்படுத்த நீங்கள் இவ்வாறு கவலைப்பட வேண்டும் என்று எந்தப் புனித நூலும் கூறவில்லை.

ஸம்ஸ்க்ருதத்தில் ஒரு ச்லோகம் உள்ளது.

चिता चिन्ता द्वयोर्मध्ये चिन्ता एव गरीयसी ।
चिता दहति निर्जीवं चिन्ता प्राणयुतं वपुः ॥

சிதா சிந்தா த்வயோர்மத்யே சிந்தா ஏவ கரீயஸீ ।
சிதா தஹதி நிர்ஜீவம் சிந்தா ப்ராணயுதம் வபு: ॥

இதன் பொருள்: நெருப்பு இரண்டு வகையாக இருக்கிறது. ஒன்று சிதைத் தீ எனப்படும். சிதா என்றால் எரியூட்டும் நெருப்பு, இறந்த உடலை இந்த நெருப்பில் தகனம் செய்வர். இரண்டாவது வகை நெருப்பு சிந்தா என்பது. சிந்தா என்பதன் பொருள் கவலைக்கனல் என்பதாம். ஆக சிதை நெருப்பு,

கவலைக்கனல் என இரண்டு உள்ளன. இந்த இரண்டில் எது அதிக ஆபத்தானது? கவலைக்கனல் தான் அதிக ஆபத்தானது. ஏன்? சிதை நெருப்பு இறந்த உடலைத்தான் எரிக்கிறது. கவலைக் கனலோ உடல் உயிருடன் இருக்கையிலேயே எரித்து விடுகிறது.

எனவேதான் சாஸ்த்ரங்கள் மனிதனுக்கு மிகப்பெரிய எதிரி கவலைதான் என உரைக்கின்றன. கீதையில் 16-வது அத்யாயத்தில் தெய்வீகக் குணங்களைப் பற்றியும், அஸுர குணங்களைப் பற்றியும் விளக்குகையில், க்ருஷ்ணர் கவலை அஸுரரின் குணமாகும் என்று கூறுகிறார்.

चिन्तामपरिमेयां च प्रलयान्तामुपाश्रिताः ।
कामोपभोगपरमा एतावदिति निश्चिताः ॥

சிந்தாமபரிமேயாம் ச ப்ரலயாந்தாமுபாம்ரிதா: |
காமோபபோ4க3பரமா ஏதாவதி3தி நிம்சிதா: ||

வாழ்வின் முடிவு வரை மட்டுமல்ல; ப்ரளய காலம் வரை அவன் கவலைப்படுகிறான் என்கிறார். கவலைப்படுவதற்கு ஒன்றும் இல்லாத போதும் கவலைப்பட ஒன்றுமில்லையே என்ற கவலையைக் கொள்கிறோம்.

ஒருவர் என்னிடம் எனக்கு எந்த ப்ரச்னையும் இல்லை. ஆனால் கவலைகள் ஏராளமாக உள்ளன என்று கூறினார்.

எனவே நாம் வெல்ல வேண்டிய முதல் எதிரி கவலைதான். சிலர் கேட்கிறார்கள், எனது ப்ரச்னைகளைப் பற்றி நாம் கவலைப்படக்கூடாது என்றால் நான் அவ்வாறு துயரப்படத்தான் வேண்டுமா? எனது ப்ரச்னைகளுக்கு நான் பலி கடா ஆக வேண்டுமா? நான் பொறுப்பற்றவராக மாற வேண்டுமா?

ப்ரச்னையால் நீங்கள் கஷ்டப்பட வேண்டும் என்று நாம் கூறவில்லை. ப்ரச்னையைத் தீர்க்க நாம் முயல வேண்டும். ப்ரச்னையைத் தீர்க்க முயற்சி செய்வது என்பது வேறு; ப்ரச்னையைப் பற்றிக் கவலைப்படுவது என்பது வேறு.

கவலைப்படுதல்தான் கண்டனத்திற்குரியதாகிறது. பொறுப்புள்ள மனிதன் ப்ரச்னையைத் தீர்க்க முயற்சி செய்துதான் ஆக வேண்டும்.

இப்போது நாம் ப்ரச்னையைப் பற்றிக் கவலைப்படுதலுக்கும் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காணும் முயற்சிக்கும் உள்ள வேறுபாட்டைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ப்ரச்னைக்குத் தீர்வு - நான்கு நிலைகள்

ப்ரச்னைக்குத் தீர்வுகாணும் செயலும் நான்கு நிலைகளை அல்லது கட்டங்களைக் கொண்டதாக உள்ளது. கவலையின் நான்கு கட்டங்களையும் ப்ரச்னைக்குத் தீர்வுகாணலில் உள்ள நான்கு நிலைகளையும் நாம் புரிந்து கொண்டால் நாம் கவலைப்படுகிறோமா, அல்லது ப்ரச்னைக்குத் தீர்வுகாண்கிறோமா என்பது நமக்கு விளங்கும். ப்ரச்னைக்குத் தீர்வுகாண்கிறோம் என்று எண்ணிக் கொண்டு நாம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

தீர்வுகாணலின் நான்கு நிலைகள் என்ன? இந்த நான்கு நிலைகளையும், கவலைப்படுதலின் நான்கு நிலைகளிலிருந்தே நாம் அறியலாம். ஏனெனில் இவை அவற்றிற்கு மாற்றாக இருக்கின்றன.

முதல்நிலை - தீர்மானம் (Determination)

கவலையின் முதல் நிலை என்ன? ப்ரச்னை, தான் தேர்ந்தெடுக்கும் நேரத்தில் மனதிற்குள் புகுகின்றது என்பதுதான். தீர்வுகாணலில் முதல்நிலையானது நான் விரும்பும் நேரத்தில் ப்ரச்னையைப் பற்றிச் சிந்திப்பது.

முதல் நிலையை தீர்மானம் எனலாம். இங்கு தீர்மானம் என்பதன் பொருள் ப்ரச்னையைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் நேரமும், அதற்கான அவகாசமும் என்னால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. ப்ரச்னை என் மனதில் குடியேறுவதை, நான் அனுமதிப்பதில்லை. 'உத்தரவின்றி உள்ளே நுழையாதே' என்று எழுதப்பட்ட பலகையை

நான் முன்னே வைக்கிறேன். அதாவது அத்துமீறி உள்ளே புகுதல் என்பது அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

ப்ரச்னை உள்ளே நுழைவதற்கு எனது மனம் என்பது சத்திரமோ பொதுக் கழிப்பறையோ அல்ல. ப்ரச்னை தானாகவே நுழைந்தாலும் அது என் அனுமதியின்றி உள்ளே இருக்கக்கூடாது. அது வெளியேற்றப்பட வேண்டும். ஆக முதல் கட்டம் என்பது தீர்மானம். இது குடிபுகுதல் என்ற முதல் நிலைக்கு எதிரானது.

இரண்டாம் நிலை - ஸூத்ர வடிவு காணல் (Crystallisation)

கவலையின் இரண்டாவது நிலையில் கவலைப்படுதலில் உள்ளே புகுந்த ப்ரச்னை மனதில் சுற்றிச் சுற்றி வந்து அது குடியிருக்கும் நேரத்தை அதுவே முடிவு செய்கிறது. ஆனால் ப்ரச்னையைக் கையாளுதலில் ப்ரச்னையின் பரிமாணத்தை சுருக்கிச் அதன் ஸாரமான அம்சங்களை முடிவு செய்கிறோம்.

இந்த இரண்டாம் நிலையை ஸாராம்ஸப்படுத்தல் அல்லது ஸூத்ர வடிவு காணல் (Crystallisation) எனலாம். மனதின் ஸமநிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய செயலிலிருந்து இது வேறுபட்டது. எனது மனம் ஸமநிலையில் உள்ளது, ஆகையால் நான் ப்ரச்னையை ஆராய்ந்து அதை ஒரு ஸூத்ர வடிவில் காண இயலும். ஆக கவலைப்படுதலின் இரண்டாம் நிலையான துயருக்கு ஆளாதல் என்பதற்கு எதிர்மறையாக உள்ள இரண்டாம் கட்டம் ப்ரச்சனையை ஸூத்ர வடிவம் ஆக்குதல் என்பதாகும்.

துயருக்கு ஆளாதலில் உணர்ச்சிகள் சம்பந்தப்படுகின்றன. ஆனால் ஸூத்ர வடிவாக்குவது, அறிவுசார்ந்த செயலாக உள்ளது. இங்கே ஆதிக்கம் செலுத்துவது தர்க்கரீதியான புத்தியாகும். ஸூத்திர வடிவமைத்தல் அதிக நேரத்தை வேண்டாது. எனவே நாம் மூன்றாவது நிலைக்குச் செல்லலாம்.

மூன்றாவது நிலை - ஆய்வுநிலை (Exploration)

மூன்றாவது நிலை என்ன? ப்ரச்னையைத் தீர்க்க இயலும் பல வழிகளைப் பற்றி ஆராய்வது என்பதாகும். இதை ஆய்வுநிலை (Exploration) என அழைக்கலாம். இந்த ஆய்வில் முதல் வழி

ஏற்றதா. இரண்டாவது உகந்ததா என்று இவ்வாறு ஆராயலாம். ஆக மூன்றாவது நிலையை ஆய்வு நிலை எனலாம்.

இந்நிலையில் நமது சிந்தனை தீர்வுகாணும் முகமாக இருக்கும். கவலைப்படுதல் எப்பொழுதும் ப்ரச்னையை மையமாகக் கொண்டிருக்கும். அப்போது தீர்வுகாணுதல் பற்றிய சிந்தனைக்கு நேரம் கிடைக்காது. தீர்வுகாணல் எப்போதும் ப்ரச்னையை மையமாகக் கொண்ட சிந்தனை அல்ல, அது தீர்வுகாணலை மையமாகக் கொண்ட சிந்தனை.

நீங்கள் எவ்வாறு சிந்திக்கிறீர்கள் என்று கவனித்தால் இரண்டிற்குமுள்ள வேறுபாட்டைக் காண இயலும். என்னிடம் தங்களது ப்ரச்னைகளைப் பற்றிக் கூறி தீர்வு வேண்டி பலர் வருவதால் இதை நான் அறிவேன். ப்ரச்னையைச் சுருக்கமாக ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்களில் கூறினால் இருவரும் கூட்டாக தீர்வு காணலைப் பற்றிய முயற்சியை எடுக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் ப்ரச்னையைப் பற்றி மட்டுமே நீண்ட நேரம் பேசிக் கொண்டே இருப்பார்கள். என்னைப் பேச அனுமதிக்காமல் அவர்கள் தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டே இருப்பார்கள். இதில், நான் பொறுமையாக இருத்தலை அதிகம் கற்றுக் கொண்டேன்.

பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது இடையில் அவர்கள் சுவாசிக்க இடைவெளி தேவை. அந்த இடைவெளி மிகச் சிறியதாக இருந்தாலும் அதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு உங்களுக்குப் ப்ரச்னை ஏற்படுத்தும் நபரிடம் பேசினீர்களா? என்று நான் கேட்பேன். முதல் வழியான இதை அவர்களுக்குக் கூறினால் அவர்கள் கொதித்தெழுந்து, ஸ்வாமிஜி! உங்களுக்குத் தெரியாது என்று ஆரம்பித்துக் கூறும் நீண்ட விளக்கங்கள் தொலைக்காட்சித் தொடர்களை விட நீண்டதாக இருக்கும். சிலர் என்னிடம் உங்களிடம் டி.வி. இருக்கிறதா எனக் கேட்கிறார்கள். எனக்கு டி.வி.யின் தேவை எங்கே இருக்கிறது? பின்னர் அவர்களின் இரண்டாவது சுவாச இடைவெளிக்காகக் காத்திருப்பேன். ஆக இந்த நிலை ப்ரச்னையை மையமாகக் காணும் சிந்தனை ஆகும்.

ப்ரச்னையை ஸூத்ரப்படுத்துவதால் வழிமுறைகளைக் கண்டறிய அதிக நேரம் கிடைக்கிறது. பொதுக்குழு போன்ற

கூட்டங்களைப் பற்றிக் கூறுகையில் ஒருவர், பல மணி நேரங்களை வீணடிக்கும் செயல் என்கிறார். (They squander hours keeping the minutes.) இவ்விதம் ப்ரச்னை-ப்ரச்னை என்றே பேசாமல் அதற்கான விடையைப் பற்றிச் சிந்திப்பதே மூன்றாவது நிலை.

நான்காம் நிலை - தயார்செய்தல் (Preparation)

நான்காவது கட்டம் என்ன? மற்ற மூன்று கட்டங்களும் முக்கியமானவை என்றாலும் இது சற்று அதிக முக்யத்வம் உள்ளது. இந்த நிலையில் தயார்செய்தல் நிகழ்கிறது. ப்ரச்னைகளைத் தீர்க்கும் வழிமுறைகளை ஆராய்வதில் பல வழிகளைக் காண்கிறோம்.

ஒவ்வொரு ப்ரச்னையும் தீர்க்கப்பட பல வழிமுறைகள் உள்ளன. நாம் காணும் வழிமுறைகளை ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என வரிசைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். பின்னர் எதை முதலில் செய்வது, பின்னர் எதைச் செய்வது என்று செயலாக்க முறை பற்றித் திட்டமிடுகிறோம். ஸாம, தான, பேத, தண்ட முறையில் திட்டமிடுகிறோம். ப்ரச்னையைத் தீர்க்க உரிய வழிகளைப் பயன்படுத்தும்போது ப்ரச்னை தீர்க்கப்பட்டு விடலாம். உடல்நலமின்றி இருக்கையில் மருந்து உட்கொள்ளும் பொழுது குணமாக இரண்டு மாத காலம்கூட ஆகலாம். அவ்வாறு குணமடையும் வரை நமக்கு அந்தக் கஷ்டத்தை தாங்கக் கூடிய சக்தி நமக்குள் இருக்க வேண்டும். இதுபோல் ப்ரச்னையைத் தீர்க்க எடுக்கும் முயற்சி வெற்றி பெறும் வரை ப்ரச்னையால் ஏற்படும் கஷ்டத்தைத் தாங்கக் கூடிய மனவலிமை இருக்க வேண்டும்.

சில ப்ரச்னைகள், பல்வேறு வழிமுறைகளைக் கையாண்டு முயன்ற போதிலும், தீராதவையாக இருக்கலாம். அதை ப்ரபல ப்ராரப்தம் அல்லது நமக்கு மீறிய சூழ்நிலை எனலாம். இது உடல் நலம் பற்றிய ப்ரச்னையாக இருக்கலாம். மருத்துவரும் நீங்கள் இதனுடன் தான் வாழ்ந்தாக வேண்டும் எனக் கூறலாம். அல்லது, இந்தத் தீராத ப்ரச்னை உங்கள் கூட இருக்கும் நபராக இருக்கலாம். கணவனாகவோ அல்லது மனைவியாகவோ கூட இருக்கலாம். இவ்விதம் தீர்வில்லாத ப்ரச்னைகளை எதிர்கொள்ளத் தயார் செய்துகொள்ள வேண்டும். தயார் செய்துகொள்ளும்

நிலையில் மனதை நமது அறிவாலும், புரிந்து கொள்ளும் சக்தியாலும், ப்ரார்த்தனையாலும் உறுதியடையச் செய்து ப்ரச்னையைவிட மேலான நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதன் மூலம் ப்ரச்னை ஒரு பொருட்டாகத் தெரியாததாகிவிடும்.

ப்ரச்னையை என்னால் மாற்ற முடியாது. ஆனால் எனது நிலையை உயர்த்திக்கொள்ள முடியும் என்றால், அந்த உயர்ந்த நிலையிலிருந்து நான் காணும் பொழுது, ப்ரச்னையின் வடிவம் சிறியதாகிவிடும்.

இங்கு அக்பரின் கதையை நினைவு கூறலாம். ஒருமுறை அக்பர் ஒரு கோட்டை அழிக்காமல், எப்படி அதைச் சிறியதாக்க முடியும் என்று கேட்டார். இது எப்படி ஸாத்யம் என்று எல்லோரும் எண்ணினர். அப்போது பீர்பால் அந்தக் கோட்டிற்கு அருகே மற்றொரு கோட்டை பெரியதாக வரைந்தார். இந்தப் புதிய பெரிய கோட்டின் நிலையில் நின்று பார்த்தால் பழைய கோடு சிறியதாகும்.

இதுபோன்று, அறிவாலும், ப்ரார்த்தனையாலும் மனதிற்கு உரமேற்றி அதனால் ப்ரச்னை சிறியதாகத் தோன்றும்படி செய்ய வேண்டும். இதனால் ப்ரச்னை இருந்தாலும் எனது கவனத்தை மற்ற ஆக்கபூர்வ செயல்களில் செலுத்த முடியும். ப்ரச்னையைப் பெரிதுபடுத்தி எண்ணாத வலிமை எனக்கு ஏற்படுகிறது. என்னால் மற்ற ஆக்கபூர்வ வேலைகளைக் கவனிக்க இயலுகிறது.

இவ்வாறு கூறுவது நடைமுறையில் ஸாத்யம் இல்லை என்பது போல் தோன்றலாம். ஆனால் நீங்கள் பெரிய ஸாதனையாளர்களின் வரலாற்றைப் படியுங்கள். அவர்களில் சிலர் பெரும் உடல் ஊனம் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். இதை ஊனம் என்று கூட சொல்லக்கூடாது. சவால் என்றே கூற வேண்டும். உடல் ஊனத்தையும் பொருட்படுத்தாது, அவர்கள் பல பெரிய ஸாதனைகளைப் புரிந்திருக்கிறார்கள். நாம் அவர்கள்பால் இரக்கம் காட்டினாலும் அவர்கள் அதில் ஆர்வம் காட்டாமல், தங்களது ஸாதனையிலேயே முனைந்திருப்பார்கள். அவர்கள் எந்த ஊனமும் இல்லாத மனிதர்கள் செய்ய முடியாததைக் கூட செய்து சாதனை படைத்திருப்பார்கள்.

தென் இந்தியாவில் ஊனமுற்றோருக்கான ஒரு நிறுவனத்தைத் தொடங்கி மிக நல்ல முறையில் அதை நடத்திவரும் இருவரின் (தென்காசி அருகிலுள்ள ஆய்க்குடி அமர்ஸேவா ஸங்கம் ஸ்ரீ ராமக்ருஷ்ணன், ஸ்ரீ சங்கர்ராமன்) உடல்களில், கழுத்திற்குக் கீழே உள்ள பகுதி முற்றாக ஊனமுள்ளதாகும்.

ஸ்டீபன் ஹாக்கின்ஸ் என்பவர் இப்பொழுது இருக்கும் ஒரு பெரிய விஞ்ஞானி, அவர் உடலின் பெரும் பகுதி ஊனமானதாகும். ஆனால் அவர் ஒரு பெரிய விஞ்ஞானியாகத் திகழ்கிறார். நம்மால் ஒரு கொசுக்கடியைக் கூட தாங்க முடியவில்லை. ஆனால் அவர்கள் அந்தக் குறையுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். நாம் ப்ரச்னையைத் தீர்க்க இவ்வாறு தயார்படுத்திக் கொண்டால் ப்ரச்னை தீர்க்கப்படாவிட்டாலும் கூட நாம் ஒரு ஆக்கபூர்வமான, மகிழ்ச்சியான, அழகான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

ப்ரச்னையைத் தீர்க்கும் நான்கு நிலைகள் என்ன என நினைவு கூறுவோம். முதலாவது தீர்மானம், இரண்டாவது ஸூத்ர வடிவாக்குதல், (சுருக்கிக்காணுதல்) மூன்றாவது ஆய்வுநிலை, நான்காவது தயார்நிலை. ப்ரச்னை தீருகிறதோ இல்லையோ அதை ஸந்திக்க நான் தயார்.

இந்த ஜனவரி முதல் நாளில், நாம் கடவுளின் அருளை வேண்டி ப்ரார்த்தனை செய்து எதைப் பற்றியும் கவலை கொள்ளாது நமது வாழ்வையும் ப்ரச்னைகளையும் கையாளுவோம். அறம், பொருள், இன்பம், வீடு எனும் வாழ்வின் குறிக்கோள்களை இறைவன் அருளால் அடைவோமாக.

-ஓம்-

ஐயனே! எனதுள்ளே நின்று அநந்த ஜன்மங்களாண்ட
மெய்யனே உபதேசிக்க வெளிவந்த குருவே போற்றி
உய்யவே முக்தி நல்கும் உதவிக்கோர் உதவி நாயேன்
செய்யுமாறு ஒன்றும் காணேன் திருவடி போற்றி போற்றி

-கைவல்ய நவநீதம்

திருக்குறள்

இடுக்கண் அழியாமை

இடுக்கண் வருங்கால் நகுக: அதனை
அடுத்துஊர்வது அஃதுஒப்பது இல்.

துன்பம் வரும்போது (அதற்காகக் கலங்காமல்) நகுதல் வேண்டும். அத்துன்பத்தை நெருங்கி எதிர்த்து வெல்ல வல்லது அதைப்போன்றது வேறு இல்லை.

வெள்ளத்து அனைய இடும்பை அறிவுஉடையான்
உள்ளத்தின் உள்ளக் கெடும்.

வெள்ளம்போல் அளவற்றதாய் வரும் துன்பமும் அறிவுடையான் தன் உள்ளத்தினால் அத் துன்பத்தின் இயல்பை நினைத்த அளவில் கெடும்.

இடும்பைக்கு இடும்பை படுப்பர் இடும்பைக்கு
இடும்பை படாஅ தவர்.

துன்பம் வந்தபோது அதற்காக வருந்திக் கலங்காதவர் அந்தத் துன்பத்திற்கே துன்பம் உண்டாக்கி அதை வென்று விடுவர்.

மடுத்தவாய் எல்லாம் பகடுஅன்னான் உற்ற
இடுக்கண் இடர்ப்பாடு உடைத்து.

தடைப்பட்ட இடங்களில் எல்லாம் (வண்டியை இழுத்துச் செல்லும்) எருதுபோல் விடாமுயற்சி உடையவன் உற்ற துன்பமே துன்பப்படுவதாகும்.

அடுக்கி வரினும் அழிவுஇலான் உற்ற
இடுக்கண் இடுக்கண் படும்

விடாமல் மேன்மேலும் துன்பம் வந்தபோதிலும் கலங்காமலிருக்கும் ஆற்றலுடையவன் அடைந்த துன்பமே துன்பப்பட்டுப் போகும்.

அற்றேம்என்று அல்லல் படுபவோ பெற்றேம்என்று
ஓம்புதல் தேற்றா தவர்?

செல்வம் வந்தபோது 'இதைப் பெற்றோமே' என்று பற்றுக்கொண்டு காத்தறியாதவர், வறுமை வந்தபோது 'இழந்தோமே' என்று அல்லல்படுவரோ?

இலக்கம் உடம்புஇடும்பைக்கு என்று கலக்கத்தைக்
கையாறாக் கொள்ளாதாம் மேல்.

மேலோர், உடம்பு துன்பத்திற்கு இலக்கமானது என்று உணர்ந்து, (துன்பம் வந்த போது) கலங்குவதை ஒழுக்க நெறியாகக் கொள்ளமாட்டார்.

இன்பம் விழையான் இடும்பை இயல்புஎன்பான்
துன்பம் உறுதல் இலன்.

இன்பமானதை விரும்பாதவனாய்த் துன்பம் இயற்கையானது என்று தெளிந்திருப்பவன், துன்பம் வந்தபோது துன்புறுவது இல்லை.

இன்பத்துள் இன்பம் விழையாதான் துன்பத்துள்
துன்பம் உறுதல் இலன்.

இன்பம் வந்த காலத்தில் அந்த இன்பத்தை விரும்பிப் போற்றாதவன், துன்பம் வந்த காலத்தில் அந்தத் துன்பத்தை அடைவதும் இல்லை.

இன்னாமை இன்பம் எனக்கொளின் ஆகும்தன்
ஒன்னார் விழையும் சிறப்பு.

ஒருவன் துன்பத்தையே தனக்கு இன்பமாகக் கருதிக் கொள்வானானால் அவனுடைய பகைவரும் விரும்பத்தக்க சிறப்பு உண்டாகும்.

கவலையைக் களைவது எப்படி?!

பரம பூஜ்யஸ்ரீ ஸ்வாமீ
பரமார்த்தாநந்தர்

